

Купи  
себе эти  
~~чертовы~~  
липки



Тара Шустер

Купи  
себе эти  
~~чертовы~~  
липки



и другие  
целительные  
ритуалы  
для настройки  
своей жизни

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Ш97

Tara Schuster  
**BUY YOURSELF THE F\*CKING LILIES**

Copyright © 2019 by Tara Schuster  
This translation published by arrangement  
with The Dial Press, an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC

**Шустер, Тара.**

Ш97 Купи себе эти чертовы лилии. И другие целительные ритуалы для настройки своей жизни / Тара Шустер ; [перевод с английского Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2022. — 400 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-04-120610-9

Взрослея, мы не становимся черствыми, просто мы учимся самоисцеляться.

«Купи себе эти чертовы лилии» — история о том, как автор этой книги, Тара Шустер, взяла ответственность за свою жизнь и стала «ниндзя любви к себе». Путь к ее взрослению был вымощен депрессией, тревогой и стыдом во многом благодаря несчастливому детству и недостатку родительской любви. Но однажды Тара твердо решила для себя: эмоциональные раны нужно лечить добротой.

С помощью простых повседневных ритуалов Тара изменила свой разум, тело и отношения. Эта искренняя, смешная и очень откровенная книга научит вас:

- без стыда принимать себя и свое прошлое;
- очищать свою голову и пространство от ненужного хлама;
- умирять внутреннего критика и защищать себя от самобичевания;
- ежедневно находить новые источники вдохновения и благодарности.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-120610-9**

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Тебе.

На твоём пути.

Готовой взбудоражить весь мир.



Миссис Дэллоуэй сказала, что она сама купит себе цветы.

*Вирджиния Вулф, «Миссис Дэллоуэй»*





# СОДЕРЖАНИЕ

«THE DIAL PRESS», НЬЮ-ЙОРК .....	15
РИТУАЛЫ ХАОСА .....	16
<i>День, когда я решила измениться</i>	

## 1. РИТУАЛЫ РАЗУМА

### ***Еще не поздно исцелить твои мысли***

БУДЬ ЛУЧШЕЙ В ХУДШЕЙ СИТУАЦИИ .....	34
<i>Начни там, где ты сейчас</i>	

Я СТАЛА ПИСАТЬ, И ЭТО СПАСЛО МНЕ ЖИЗНЬ .....	38
<i>Обратись в глубь себя</i>	

КОГДА ЖИЗНЬ ДАЕТ ТЕБЕ ЛИМОН, ВОТКНИ- В НЕГО РУЧКУ И СДЕЛАЙ БОНГ .....	56
<i>Хотя нет, не занимайся самолечением</i>	

КОГДА МНЕ ТРЕВОЖНО, Я НАЧИНАЮ ДВИГАТЬСЯ .....	70
<i>Физкультура для мозгов</i>	

Я ГОВОРЮ СЕБЕ, ЧТО БЛАГОДАРНА ЗА ВСЕ, ДАЖЕ КОГДА НЕ БЛАГОДАРНА НИ ЗА ЧТО .....	84
<i>Притворяйся, что благодарна, пока действительно не почувствуешь себя благодарной</i>	

РУКОВОДСТВО Т\$ ПО ОТКРЫТКАМ С БЛАГОДАРНОСТЬЮ .....	92
<i>Самый лучший вид эгоизма</i>	
ВНУТРЕННЯЯ ЗАКЛЯТАЯ ПОДРУГА .....	98
<i>Прекрати себя оскорблять</i>	
КТО ТЫ ВООБЩЕ ТАКАЯ? .....	108
<i>Начерти свой маршрут</i>	
ХАЙПМЭНЫ, РЫЦАРИ ДОРОГ И ТЕ, КОГО НАДО ИЗБЕГАТЬ .....	116
<i>Знай свою команду</i>	
КУПИ ДОЛБАНЫЕ ЛИЛИИ .....	126
<i>Не экономь на себе</i>	
ЕСЛИ Я НЕ ОТДОХНУ В ПОНЕДЕЛЬНИК ВЕЧЕРОМ, ПРОИЗОЙДЕТ УБИЙСТВО И САМОУБИЙСТВО .....	140
<i>Оставь время для СЕБЯ</i>	
КОЛОДЕЦ .....	146
<i>Найди, что тебя вдохновляет, и ни за что не отпускаяй</i>	
ДЫШИ, МИЛАЯ, ДЫШИ .....	154
<i>Жизнь — не бесконечная череда кризисов, которые следует преодолевать. Жизнью нужно наслаждаться</i>	

## **2. РИТУАЛЫ ТЕЛА**

***Я перестала относиться к моему телу и физическому пространству как к помойке, и ты тоже сможешь!***

НОВОЕ НАЧАЛО .....	164
<i>Заведи физические привычки, которые тебе подходят</i>	

Я УХАЖИВАЮ ЗА СОБОЙ, КАК КЛЕОПАТРА .....	170
<i>Начинай день, как полагается властной правительнице</i>	
ЕСЛИ МОЖЕШЬ БЫТЬ ДОБРА К ДРУГИМ, БУДЬ ДОБРА И К СЕБЕ .....	184
<i>Каждый день делай себе добро</i>	
Я ЛЮБЛЮ ПРИНИМАТЬ ВАННУ. ЭТО МОЯ ФИШКА .....	192
<i>Найди ритуал почитания своего тела</i>	
У МЕНЯ ЛУЧШИЕ В МИРЕ ЛИФЧИКИ .....	202
<i>Как полюбить ту самую часть своего тела, которую ты ненавидишь</i>	
НЕ ДАВАЙ ЛЮДЯМ ЖИТЬ У ТЕБЯ В ГАРАЖЕ .....	210
<i>Наполняй дом сокровищами, а не хламом</i>	
МОЙ ДОМАШНИЙ ОФИС – СВЯТАЯ СВЯТЫХ. ПРОСЬБА НЕ ВХОДИТЬ .....	216
<i>Займи свое пространство</i>	
ДЕРЖИ ДОМ ГОТОВЫМ К ЗВАНОМУ УЖИНУ .....	226
<i>Относись к себе так, как относилась бы к своим гостям</i>	
БЕСПЛАТНЫЙ БАР НЕ ВИНОВАТ В ТОМ, ЧТО ТЫ НАДРАЛАСЬ В СТЕЛЬКУ .....	236
<i>Думай, прежде чем пить</i>	
ЧТО ТАКОЕ ОВОЩИ? .....	246
<i>Корми себя</i>	
ТАИНСТВО КЛОНАЗЕПАМА .....	256
<i>Используй инструменты, которые тебе нужны</i>	

МЕНЯ БЛАГОСЛОВИЛА АНДЖЕЛИКА ХЬЮСТОН .....	264
<i>Полезай туда, куда залезть, кажется, невозможно</i>	

### 3. РИТУАЛЫ ОТНОШЕНИЙ

***Ты не можешь контролировать отношение других к тебе, но можешь контролировать то, что принимаешь***

ГРУСТНАЯ МЕДИТАЦИЯ .....	276
<i>Где найти любовь?</i>	

ЖЕНСКИЙ ГАРЕМ .....	282
<i>Найди семью среди своих друзей</i>	

ВСЕМ ПЛЕВАТЬ. ВООБЩЕ. НА ВСЕ .....	294
<i>Придумай себе «пронойю»</i>	

ПОЗДРАВЛЯЮ! Я ЗАМУТИЛА С СОБСТВЕННЫМ ОТЦОМ. ОПЯТЬ .....	300
<i>Создай сценарий своих отношений</i>	

ЭТО НЕ ОРЕГОНСКАЯ ТРОПА. НЕ ДОВОЛЬСТВУЙСЯ ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ .....	314
<i>Найди себе офигенного любовника</i>	

ЗАПИСКИ С БЛАГОДАРНОСТЬЮ ПАРНЯМ, КОТОРЫЕ ПЛОХО СО МНОЙ ОБОШЛИСЬ .....	326
<i>ВСЕГДА можно чему-то научиться</i>	

ПАРНИ ГОВОРЯТ ТЕБЕ, КАКИЕ ОНИ. СЛУШАЙ .....	332
<i>Перестань слышать только то, что хочешь услышать</i>	

О ГДЕ ЖЕ ТЫ, СЕСТРА? .....	338
<i>Не будь сволочью</i>	

ОДНАЖДЫ, КОГДА МОЙ ПАПА ЧУТЬ НЕ УМЕР .....	350
<i>Нет ничего личного. Люди ограничены</i>	
ЕСЛИ ТЫ НЕ ВЛЮБЛЕНА В ПАРИЖ, ТЫ ВООБЩЕ НЕ ВЛЮБЛЕНА .....	366
<i>Подари себе немного романтики</i>	
РИТУАЛЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ .....	382
<i>Пора и тебе создать сияющую, радостную, вдохновенную, ОФИГЕННУЮ жизнь</i>	
БЛАГОДАРНОСТИ .....	386
ОБ АВТОРЕ .....	392



## «THE DIAL PRESS», НЬЮ-ЙОРК

**К**огда мне было двадцать шесть, я целый год говорила людям, что мне двадцать семь. Не потому, что хотела казаться старше — вовсе нет! — просто я забыла свой точный возраст. Мне очень трудно следить за датами и числами. Я изо всех сил полагалась на свои дневники, гугл-док, инстаграм, друзей и семью, чтобы изложить в правильном порядке, как заботилась о себе, но, возможно, я все равно где-то напортачила. Временами, когда этого требовало повествование или когда мне казалось, что не надо в десятый раз рассказывать, как я совершала одну и ту же тупую ошибку, я меняла события местами или опускала их.

Кроме того, я изменяла имена и характерные черты людей, а также использовала собирательные образы, когда описывала благородные и заслуживающие уважения, по моему мнению, поступки. Но если вдруг ты увидишь на этих страницах себя и подумаешь: «Уф, это был не лучший момент в моей жизни», поздравляю, теперь ты понимаешь, что я чувствовала.

Я попыталась показать себя со всех сторон и при этом не боялась быть откровенной, доброй и даже уязвимой.

*Тара Шустер*